***ЗАСТОЛЬЯ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ.***

Вас приветствует Байзель Ратмир Павлович. Я живу и учусь в красивейшем городе нашей страны Сочи в гимназии №5, 1 «А» классе. Мою учительницу зовут Бигвава Ольга Александровна. Я очень люблю свою семью: маму Большакову Алесю Григорьевну, папу Байзеля Павла Владимировича и братика Богдана Павловича. Мы часто проводим время в кругу семьи: гуляем на природе, ходим с папой и братиком на рыбалку, играем в футбол, посещаем цирк, театр, кинотеатр, музеи, выставки, кафе, в одном из них часто проходят мастер-классы для детей по приготовлению различных блюд. Но чаще конечно у нас мама готовит дома, и я очень люблю ей помогать. Мама старается готовить для нас полезную пищу, так как хочет, что бы мы выросли здоровыми и сильными. Наш ежедневный рацион очень разнообразен с утра я ем творог, яйца или кашу, в обед первое блюдо (различные супы и борщи), второе блюдо это овощи зелень и мясо или рыба ( в основном отварное или приготовленное на пару), на полдник различные травяные чаи или отвар шиповника с печеньем, на ужин также овощи, каши и перед сном кефир, снежок, или ряженка. А между приемами пищи в течение дня я ем свежие фрукты и ягоды.

Когда я получил задание в школе приготовить обед и засервировать стол в определенной эпохе, посоветовавшись со своими родителями, мы выбрали эпоху возрождения. Так как блюда этой эпохи мне очень понравились, а так же в это время люди из знатных семей очень красиво наряжались.

Немного истории об этом времени. Начало XVII века, Западная Европа еще не освободилась от страха перед голодом. Были велики различия в питании «верхов» и «низов» общества, крестьян и горожан.

Еда была довольно однообразной. Около 60% рациона занимали углеводы: хлеб, лепешки, разные каши, супы. Главными злаками являлись пшеница и рожь. Важное дополнение к зерну составляли бобовые: бобы, горох, чечевица. Из гороха даже выпекали хлеб. С горохом и бобами обычно готовили тушеное мясо.

Благодаря арабам европейцы познакомились с цитрусовыми: апельсинами, лимонами. Из Египта пришел миндаль, с Востока - абрикосы. В Европе появились тыква, кабачки, мексиканский огурец, сладкий картофель, фасоль, томаты, перец, кукуруза, картофель.

Пресную пищу в большом количестве приправляли чесноком и луком. В качестве приправы широко использовали сельдерей, укроп, порей, кориандр.

Мясной рацион пополнялся за счет дичи, домашней птицы. Горожане ели мяса больше, чем крестьяне. Также ели рыбу.

Главным достоинством еды в средние века было сытность и изобилие. В праздник обязательно нужно было наесться так, чтобы потом в голодные дни было что вспомнить. Хотя состоятельным людям не приходилось опасаться голода, их стол не отличался изысканностью.

Эпоха Ренессанса внесла заметные изменения в европейскую кухню. На смену необузданному обжорству приходит изысканно, тонко представленное изобилие.

К мясным блюдам, как и прежде, приготовлялись самые разнообразные соусы со всевозможными приправами, не жалели дорогих восточных специй: мускатного ореха, корицы, имбиря, гвоздики, перца, европейского шафрана и др. Употребление специй считалось престижным.

Появляются новые рецепты. Вместе с рецептами растет число перемен блюд.

В XV веке в Италии кондитерские изделия приготовляли ещё аптекари. Это были торты, пирожные, лепешки, карамель и др.

Важным стало не только чем накормит гостей, но и как подать приготовленное блюда. Большое распространение получили так называемые «показные блюда». Изготовлялись фигуры реальных и фантастических животных и птиц, замки, башни, пирамиды, которые служили вместилищем различных кушаний, особенно паштетов. Нюрнбергский кондитер Ганс Шнейдер в конце XVI века изобрел огромный паштет, во внутрь которого прятали кроликов, зайцев, белок, мелких птиц. В торжественный момент паштет открывался и вся живность к потехе гостей разбегалась и разлеталась из него в разные стороны. Однако в целом в XVI веке скорее прослеживается тенденция к замене «показных» блюд настоящими.

В эпоху Возрождения еще большее, чем прежде, значение приобретали не только кухня, но и само застолье: сервировка стола, порядок подачи блюд, правила поведения за столом, манеры, застольные развлечения, общение.

Столовая посуда обогатилась новыми предметами и стала значительно изящнее. Разнообразные судки объединялись под общим названием «нефы». Встречались судки в форме сундуков, башен, зданий. Они предназначались для пряностей, вин, столовых приборов. Генрих III Французский в один из таких нефов клал перчатки и веер, Сосуды для вина назывались «фонтаном», имели различную форму и обязательно краны внизу. Подставками для блюд служили треножники. Почетное место на столах занимали солонки и конфетницы из драгоценных металлов, камня, хрусталя, стекла, фаянса.

Тарелки, блюда и сосуды для питья делались металлическими: у королей и знати - из серебра, позолоченного серебра, а иногда из золота. Увеличился спрос на оловянную посуду, которую научились обрабатывать и украшать не хуже золотой и серебряной. Но особенно важным изменением можно считать распространение с XV в. фаянсовой посуды, секрет изготовления которой открыли в итальянском городе Фаэнце. Больше стало посуды из стекла - одноцветного и цветного.

Банкеты. Интерьер по этому случаю специально оформлялся. Стены зала или лоджии увешивались тканями и гобеленами, богатым шитьем, цветами и лавровыми гирляндами, увитыми лентами. Гирляндами украшали стены и обрамляли семейные гербы.

Времяпрепровождение за столом в компании становилось обычаем, широко распространившимся во всех слоях общества. Таверны, трактиры, постоялые дворы отвлекали посетителей о; монотонности домашней жизни.

Нам было очень весело выполнять данное задание. Мы почерпнули много нового и интересного для себя. Какие и как готовились блюда, как накрывали и чем украшали столы, во что одевались люди в эпоху возрождения. Чем увлекались и как проводили свободное время. Мама для себя взяла на вооружение старинные рецепты. Мы обсудили, в чем польза и вред различных блюд. Сегодня уже все цивилизованные люди стараются следить за своим рационом и правильно питаться, так как понимают что это залог здоровой, качественной и успешной жизни. Об этом мы говорим дома и в школе на занятиях по программе «Формула здорового питания» с моим учителем Бигвава Ольга Александровна.

Мне бы очень хотелось в будущем повторить проведение тематических ужинов в кругу семьи, но уже в других эпохах, чтобы лучше узнать и запомнить историю кулинарии различных стран.